Инструкция участника соревнований
Кубок Республики Карелия
Пряжа 18-24.07.2022

Парковка автотранспорта:

- парковка транспорта рекомендуется в районе Центра соревнований на территории карьера;
- при парковке автомобилей следует выполнять указания разметки;
- при парковке автомобилей запрещается перекрывать проезд по лесным дорогам;

Организация быта:

- установка палаток разрешается в специально отведённых местах;
- мусор необходимо собирать в пластиковые пакеты (пакеты можно получить у организаторов), которые необходимо складировать в специально отведённых местах для последующего вывоза; запрещается захоронение мусора;
- количество содержимого мусора в пакете не должно препятствовать его герметичной упаковке (перевязке).
- для приготовления пищи запрещается разводить костры на открытом грунте;
- использовать в качестве туалетов только специально отведённые места;
- запрещается шуметь после 23.00;
- запрещается стирка и мытьё посуды в озере Белоелампи;
- запрещается посещение разрабатываемых карьеров;
- купание на территории Центра соревнований запрещено;
- в Центре соревнований оборудован полевой душ и места для стирки, место набора воды для технических нужд;
- в местах размещения палаток необходимо соблюдать правила обращения с огнём.

Инструкция по пожарной безопасности

1. Разведение костров в лесах допускается только на специально оборудованных местах отдыха, вокруг которых проложена минерализованная полоса.
2. Перед уходом костер должен быть тщательно засыпан землей или залит водой до полного прекращения тления.
3. Устанавливайте мангал на подготовленное место – снимите дерн на месте, где собираетесь его поставить, укрепите стенки ямки минеральным слоем почвы.
4. Не выбрасывайте из мангалов и жаровен непотушенные угли. Обильно поливайте угли водой до их полного остывания.
5. Позаботьтесь о безопасности леса, создайте вокруг места отдыха минерализованную полосу – проложите канавку вокруг мангала или кострового места.
6. Не бросайте в лесу окурки и стекло (стеклянные бутылки, банки и др.), поскольку при попадании солнечных лучей стекло может сыграть роль линзы. Не позволяйте детям играть со спичками.

7. Не выжигайте хворост, лесную подстилку, сухую траву и другие горючие материалы на земельных участках, примыкающих к лесам.

8. Не заправляйте горючим машину в лесу, перед выездом в лес на машине проверьте, чтобы не было неисправностей в топливной системе, не текло масло.

9. Не засоряйте лес мусором. Забирайте его с собой из леса!

Сообщить о возгорании в лесу можно по круглосуточному номеру прямой линии лесной охраны Карелии (8−814−2) 55−55−80.

Инструкция действий при грозе:

- для уменьшения вероятности поражения молнией тело человека должно иметь как можно меньше контактов с землей.
- можно сесть или встать на изоляционный материал: бревно, доску, камень, палатку, спальный мешок, веревку, рюкзак;
- не располагайтесь во время грозы рядом у водоема, у высотного объекта без молниеотвода;
- не касайтесь головой, спиной или другими частями тела стволов деревьев;
- в зоне относительной безопасности займите сухое место на расстоянии 1,5 -2 метра от высоких объектов: дерево, опора ЛЭП;
- не находитесь рядом с включенными электроприборами, проводкой, металлическими предметами, не касайтесь их руками;
- обойдите участок земли, куда попала молния, или переждите несколько минут, когда электричество рассеется;
- во время грозы постарайтесь сохранить одежду и тело сухим;
- незамедлительно вызовите пожарных и спасателей в случае возникновения пожара от удара молнии, постарайтесь ликвидировать его своими силами;
- окажите помощь пострадавшим.

Действия в случае укусов клещей и змей:

Прицепившись к человеку, клещ в течение 1 - 2 часов выбирает участки кожи, наиболее пригодные для присасывания. Первое средство профилактики- регулярные осмотры тела. Если Вам не удалось избежать присасывания клеща, прежде всего безотлагательно удалите его. Для этого наносят каплю жирного крема или масла, затем с помощью петли из тонкой нити аккуратно вытаскивают.
Если головка клеща оторвалась, извлеките ее с помощью продезинфицированной иглы. Прием клещей проводит вирусологическая лаборатория ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Карелия» по адресу: г.Петрозаводск, ул. Пирогова, д. 12, подъезд автобусом № 10 ежедневно с 8-00 до 17-00 часов без перерыва, телефон 75-06-65. В выходные дни прием клещей проводится работниками «вахты» ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Карелия» по адресу: г.Петрозаводск, ул. Пирогова, д. 12 с 8-00 до 19-00.

При укусе змеи необходимо: отсосать или отжать яд из ранки, зафиксировать укушенную конечность, уложить пострадавшего в тепло, дать ему горячее питье и препараты, поддерживающие сердечную деятельность.

Инструкция руководителя (тренера) команды (группы спортсменов)

- Присутствовать в местах проведения во время проведения мероприятий (места стартов и финишей);
- Проводить инструктаж участников (спортсменов) по действиям во время нахождения на дистанциях (доводить информацию о границах района соревнований, действиям в случае потери ориентирования);
- Контролировать наличие экипировки участников (спортсменов) перед выходом на старт: компас, мобильный телефон (для участников МЖ-12;10; open);
- Не покидать места финишей, до момента прихода всех участников (спортсменов) команды, своевременно информировать судей об истечении контрольного времени своих участников (спортсменов);
- Проводить инструктаж по правилам организации быта во время проведения соревнований и мерам безопасности, осуществлять контроль за их выполнением